Imagem corporal de acadêmicos da terceira idade a partir de roupas esportivas

Luciano Chagas dos Santos[*], Rita Maria dos Santos Puga Barbosa[**]

Resumo

A realização de uma atividade física exige do praticante o uso de roupas apropriadas, que devem ser de tecidos leves, que facilitam a transpiração e a boa ventilação, contribuindo com aspectos biopsicossociais da imagem corporal, cujo conceito significa a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. Essa pesquisa verificou os elementos mais comuns da imagem corporal a partir de roupas esportivas usadas por acadêmicos da terceira idade da UFAM, maiores de sessenta anos, por meio de entrevista, com 33 sujeitos. A partir de um questionário foi realizada a pesquisa de campo, recorrendo-se à análise de conteúdo, conforme Bardin, e à estatística não paramétrica. Roupas esportivas preferidas pelos acadêmicos da terceira idade: bermuda, camiseta, camisa/blusa, tênis e calça comprida. Até os trinta anos, houve quem nunca usou roupa esportiva, por fatores financeiros, familiares e por não praticar atividade física. Há certa resistência quanto ao uso do *short*, mais adequado para pessoas mais jovens. Inicialmente, os acadêmicos sentiram vergonha ao ter que usar tais roupas, mas, com o passar do tempo, se adaptaram ao seu uso no meio social. Portanto, fica evidente um pudor quanto ao uso de roupas esportivas que marcam mais o corpo. A roupa esportiva serviu de libertação tanto do rótulo de incapaz, imposto pela sociedade, quanto da severidade dos familiares. Isso favoreceu o desenvolvimento da imagem corporal, a partir das sensações corporais (prazer) obtidas com o uso da roupa esportiva para a prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Imagem corporal. Envelhecimento. Educação física.

Introdução

Envelhecimento é o processo da vida humana que ocorre desde o momento em que nascemos até a morte. Geralmente, quando se fala em envelhecimento, se pensa em idade avançada, mas, segundo Mazo, Lopes e Benedetti (2004), o envelhecimento é definido de diferentes maneiras, conforme o enfoque dado a

[*] Educador Físico. Graduado pela Universidade Federal do Amazonas. Endereço para contato: Beco São Francisco nº 84, Bairro – Vila da Prata. Telefone: (92) 8196-4588. CEP: 69033-001, Manaus - AM. E-mail: lanno_desant@hotmail.com

[**] Professora Doutora – Graduada pela Universidade do Amazonas; mestre em Ciências do Alimento - Universidade do Amazonas; mestre em Educação - Universidade do Amazonas; Doutora em Educação Física - Universidade Estadual de Campinas.

↳ Recebido em fevereiro de 2011 – Avaliado em abril de 2011.
↳ doi:10.5335/rbceh.2011.036

fatores ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais, entre outros.

Para retardar os efeitos do envelhecimento, cada vez mais as pessoas estão buscando se cuidar. Uma alternativa encontrada foi a adesão à prática de atividade física, que proporciona diversos benefícios. Para Farias Júnior (1997), na gerontologia, a atividade física é considerada um "conjunto de ações corporais capazes de contribuir para a manutenção fisiológica e para o funcionamento normal físico e psicológico das pessoas que envelhecem".

Segundo Cavalcanti (1981), as atividades físicas podem atuar diretamente na problemática de adaptação do idoso à sociedade e auxiliar na reorganização da vida social.

Quando se trata da realização de atividade física, faz-se necessária a utilização de roupas adequadas para sua realização, que não incomodem ou atrapalhem a realização dos movimentos. A roupa esportiva é um modo característico de as pessoas se vestirem para a prática da atividade física, que, por muitas vezes, transcende os muros das quadras, as paredes das academias e chega até as ruas (LADEIRA et al., 2004).

Ladeira et al (2004) também citam algumas peças do vestuário esportivo que marcaram época, como a bermuda, a camiseta, a camisa regata, as calças *leggings* e o *short*, que se popularizaram a partir de meados do século XX.

Wagorn, Théberge e Orban (1993) apontam cuidados que se fazem necessários ao escolher a roupa apropriada para a realização de uma atividade física:

1) Tênis: devem ter a parte superior macia e flexível e possuir uma língua bem acolchoada; os dedos com artrites dificultam o amarrar dos calçados, por isso torna-se apropriado recorrer a tênis com tiras de velcro ou elásticas.
2) Meias: devem estar sempre limpas e macias, com preferência para as de algodão e não de náilon, que aprisiona o calor e a umidade. Buracos nas meias causarão desconforto a seus pés e meias compridas incomodarão e farão sentir calor durante a prática de uma atividade.
3) Roupas: roupa de malha ou moletom folgado é essencial. Novamente, o algodão é um tecido que possibilita melhor respiração e liberação do calor e umidade. O náilon não respira tão bem e pode produzir excesso de transpiração. Os *shorts* não precisam combinar com a blusa, mas devem ser confortáveis. As calças ou *shorts*, em geral, têm elástico na cintura, e é crucial que essa cintura se aperte um pouco para que as calças não caiam. Mas não se deve apertar muito para não haver desconforto.

A descoberta da atividade física, por parte do idoso, fez com que este notasse a necessidade de usar uma roupa esportiva, por ser a mais adequada para tal finalidade. A princípio, tinham certa vergonha, receio de usarem tal vestimenta por não terem o costume de usar por não praticarem atividade física e por medo de serem ridicularizados pelos mais jo-

vens. Hoje, através da atividade física, quebrou-se o tabu dos idosos quanto ao uso da roupa esportiva e o das pessoas em relação aos idosos esportistas. Esse processo acabou influenciando positivamente na imagem corporal que o idoso tinha de si.

McCrea, Summerfield e Rose (1982) referem-se ao corpo como "uma experiência psicológica e foco de sentimentos, atitudes individuais em direção a si próprio, concerne às experiências individuais e subjetivas com seu corpo e a maneira pela qual estão organizadas".

Para Matsuo et al. (2007), o movimento corporal assume um papel fundamental nesse processo de reconstrução dessa imagem, para o reconhecimento do próprio corpo e para a comunicação com o mundo externo. Isso porque é através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra, que possibilita melhor adaptação do corpo ao espaço em que vive.

A prática corporal contribui não só na experimentação do corpo (autoconhecimento corporal), mas também potencializando melhoras nas capacidades físicas e funcionais, fazendo com que os idosos se percebam capazes fisiológica, cognitiva e emocionalmente, melhorando a autoestima. Esses efeitos positivos da atividade física podem ampliar as potencialidades e a visão sobre o envelhecimento desses idosos e, assim, modificar o conceito que se tem sobre seu corpo, reconstruindo sua imagem corporal sem lacunas (FEDERICI, 2004).

Metodologia

Inicialmente, foi realizado levantamento dos inscritos do PIFPS-U3ªIA no ano de 2008, que possuíam idade superior a sessenta anos, de ambos os sexos, com no mínimo três anos de participação, matriculados em disciplinas, que moram na cidade de Manaus, de qualquer tipo de formação escolar, profissão, religião e naturalidade. Chegou-se ao número de 122 acadêmicos da terceira idade adulta. Desses, 33 foram os sujeitos da pesquisa, sendo três do sexo masculino e trinta do sexo feminino, na faixa etária de 60 a 77 anos, e alguns se encontram matriculados desde 1993 até os mais recentes, matriculados em 2005.

Os dados foram obtidos a partir da realização de entrevista com cada acadêmico da terceira idade por meio de 16 perguntas. A entrevista foi gravada num aparelho MP3. De posse dos dados, as entrevistas foram ouvidas várias vezes até que se conseguisse transcrever o que foi dito para posterior análise qualitativa, através da análise de conteúdo de Bardin (1991), e os resultados foram apresentados no formato de categorias e subcategorias. Outro tipo de tratamento dos dados foi pela estatística não paramétrica que distinguiu as frequências, apresentando em tabelas os dados quantitativos. Essa pesquisa envolveu seres humanos e obteve parecer favorável do Conselho de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas, sendo protocolado com o CAAE nº 0023.0.115.000-08.

Resultados

De acordo com a Tabela 1, verificamos que, ao longo dos anos, os acadêmicos da terceira idade foram incorporando a roupa esportiva, aos poucos, no seu vestuário. Durante a infância e a juventude, as roupas esportivas eram pouco utilizadas. Esse quadro começou a mudar após os trinta anos, quando os acadêmicos da terceira idade passaram a usar mais a roupa esportiva. Atualmente, essas roupas utilizadas são as mais adequadas para a realização de uma atividade física, como a bermuda e a camisa.

Tabela 1 - Utilização da roupa esportiva ao longo dos anos pelos acadêmicos da terceira idade adulta da Ufam.

Uso de roupas esportivas	Nenhuma camisa	Vestido	Calça	Bermuda	Outras
Na infância	21	11	-	5	-
Na juventude	11	7	8	-	-
Após os trinta anos	8	-	9	12	-
Atualmente	-	-	-	18	12

A partir do momento em que os acadêmicos da terceira idade começaram a utilizar a roupa esportiva, passaram a ter certas preferências por determinadas peças de roupa, como podemos ver na Tabela 2. Nesse aspecto, destaca-se a bermuda, com grande aceitação entre aqueles entrevistados, seguida da complementação de todo o traje esportivo, camisa, camiseta e tênis.

Tabela 2 - Roupas esportivas preferidas.

Roupas	n
Bermuda	23
Camiseta	12
Camisa/blusa	11
Tênis	7
Calça comprida	5
Outros	5

Na Tabela 3, podemos observar a opinião dos acadêmicos da terceira idade em relação a vários itens do vestuário esportivo. Observando-se a tabela, podemos destacar alguns pontos importantes, tais como: o *short* é uma peça de roupa que as idosas não gostam de usar pelo fato dessa ser uma roupa mais justa, que "cola" no corpo, definindo-o; os acadêmicos da terceira idade destacaram a proteção que alguns itens do vestuário esportivo oferecem, como o boné, a munhequeira, a joelheira e o óculos de natação, demonstrando a importância da utilização destes durante o exercício físico; dentre as roupas esportivas listadas, os acadêmicos da terceira idade afirmaram não gostar da calça de meia/moleton, pelo fato de viverem em uma cidade de clima quente – Manaus –, a viseira, por não proteger a cabeça do sol, e a mochila que, segundo os acadêmicos, prejudica a coluna.

Tabela 3 - Itens do vestuário esportivo.

Roupa esportiva	n
Tênis	Muito bom (11)
Meia	Tênis sem meia não dá (8)
Bermuda	Gosta (12)
Short	Não usa (7); Só abaixo do joelho (7)
Short de banho/maiô	Bom para o banho (13)
Calça de meia/moletom	Não gosta (12)
Camisa de meia com manga	Gosta (22)
Camisa de meia sem manga	Prefere (11)
Boné	Protege (17)
Viseira	Não gosta (10)
Testeira	Não sabe o que é (12)
Munhequeira	Importante p/ proteger o punho (16)
Joelheira	Protege das quedas (11)
Tornozeleira	Nunca usou (11)
Touca de natação	Importante p/ não cair cabelo (17)
Óculos de natação	Protege os olhos (17)
Bolsa	É onde trago tudo (8)
Mochila	Prefere a bolsa (20)

No Quadro I são apresentadas diferentes perspectivas referentes ao uso de roupas esportivas por parte dos acadêmicos da terceira idade. As mesmas foram divididas em categorias e subcategorias, com suas respectivas definições.

Categoria 1 – *Algum tempo que não usava roupa esportiva*. Refere-se a períodos da vida em que o acadêmico da terceira idade adulta não utilizou qualquer espécie de roupa esportiva.

Categoria 2 – *Conceito de roupa esportiva*. Corresponde à opinião dos idosos sobre o que seja roupa esportiva.

Categoria 3 – *Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS-U3IA*. Trata-se de que forma os acadêmicos da terceira idade adulta se sentiram ao ingressar no PIFPS-U3IA e ter que usar roupa esportiva.

Categoria 4 – *Adaptação à roupa esportiva no meio social*. Diz respeito ao modo como o acadêmico da terceira idade adulta se sente após já estar usando a roupa esportiva durante um tempo.

Categorias	Subcategorias
1. Algum tempo que não usava roupa esportiva	Sim Não
2. Conceito de roupa esportiva	De jogo Comodidade
3. Sensação do uso de roupa esportiva no PIFPS-U3IA	Vergonha Muito bem
4. Adaptação à roupa esportiva no meio social	Bem Normal

Quadro 1 - Diferentes perspectivas sobre a utilização de roupas esportivas por parte de idosos participantes do PIFPS-U3IA/UFAM.

Discussão

Como visto na Tabela 1, os acadêmicos da terceira idade, inicialmente, não usavam roupa esportiva, principalmente pelo fato de não praticarem nenhuma atividade física, os familiares proibirem (no caso das idosas) e à condição financeira que impossibilitava a compra e o uso de roupa esportiva. Como citado acima, a proibição do uso desse traje, por parte dos pais, em relação às filhas, fez com que essas utilizassem, durante a infância e a juventude, o vestido, tanto que essa peça do vestuário feminino, mesmo não sendo roupa esportiva, foi a mais lembrada.

Ainda com relação às acadêmicas idosas, Knijnik e Simões (2000) afirmam que o esporte e a atividade física e recreativa tornaram-se fatores que impulsionaram as mulheres, em relação à sua liberação, as quais passaram a utilizar roupas esportivas mais curtas e justas ao corpo. Isso se assemelha ao pensamento de Matsuo et al (2007), que afirmam que a experimentação do corpo, através da atividade física, favorece um maior autoconhecimento, fazendo com que acreditem ser capazes de utilizar qualquer tipo de roupa esportiva, desde a mais colorida, até a mais curta ou mais apertada.

Observando-se o Quadro 1, com suas categorias e subcategorias, na categoria 1 podemos destacar dois motivos principais para aqueles que responderam "sim": a não prática de esporte e a proibição por parte da família. Há algumas décadas, a realização de exercícios físicos não era algo tão comum, devido ao estilo de vida que as pessoas levavam, como podemos ver:

> No tempo que a gente era jovem, não praticava esporte. (S19)

Outro motivo relatado do não uso de roupas esportivas durante algum tempo da vida foi a proibição dos pais. Isso fica claro com a afirmação:

> Se fosse usar roupa mais apertada, pai e mãe não deixavam. (S17)
>
> As coisas eram mais pra homem. (S19)

Para Embacher (1996), a opinião dos familiares funciona como uma espécie de filtro que selecionava o que podia e o que não podia ser vestido. Aqueles que responderam "não" afirmaram sempre ter usado esse tipo de roupa.

Na categoria 2, a expressão "de jogo" foi considerada como sendo o conceito de roupa esportiva. Notamos, a partir disso, que os acadêmicos da terceira idade adulta apresentam uma visão reduzida quanto ao uso da roupa esportiva, associando-a unicamente ao esporte, ao jogo, diferentemente de Ladeira et al (2004), que conceituam-na como uma roupa utilizada para a prática de atividade física, que, pela sua praticidade, vem sendo transformada em roupas urbanas.

Outro indicativo foi a "comodidade", sensação de bem-estar e conforto. Isso se assemelha ao que Embacher (1996) encontrou ao pesquisar sobre a importância do vestuário no desenvolvimento da identidade do sexo feminino, para quem o vestuário pode representar uma sensação de liberdade.

Na categoria 3, a "vergonha", sentimento de pudor e timidez, foi apontada como a principal sensação tida pelos acadêmicos da terceira idade adulta, quando esses passaram a utilizar a roupa esportiva no PIFPS-U3IA, conforme relatado:

> Se eu te disser que eu vinha de saia e vestia a roupa aqui, tu não acredita. Tinha vergonha. O pessoal ia me olhar, porque ela marca o nosso corpo. No início me sentia envergonhada. (S27)

Quanto a isso, Guthrie e Castelnuovo (1994) afirmam que a vergonha é um sentimento vivenciado a partir da experiência corporal no mundo. Em pessoas da terceira idade isso pode resultar em sensações de inferioridade e vulnerabilidade.

Alguns admitiram sentir-se "muito bem", a partir do momento em que iniciaram no programa e começaram a usar roupa esportiva. Essa sensação pode ser resultado da iniciação à prática de uma atividade física na qual o acadêmico sente prazer em participar. Federici (2004), em um estudo, verificou, além de uma melhor percepção do envelhecimento, modificações positivas na imagem corporal de idosos que frequentaram um programa de atividade física.

Na categoria 4, os acadêmicos alegam se sentir "bem" em relação à adaptação ao uso da roupa esportiva no ambiente social:

> Me sinto bem. Eu nem percebo. Vou daqui pra outro lugar com ela. Tô nem aí, já me acostumei. (S17)

Isso, segundo Schilder (1999), citado por Cabral (2007), é um aspecto positivo da interação dos níveis fisiológico, libidinal e social da imagem corporal.

Já outra parte considerou esse processo como sendo algo "normal":

> Me sinto normal como qualquer outra pessoa. (S4)

Demonstrando, assim, não ter havido diferença entre o antes e o depois de usar roupas esportivas.

Conclusão

A prática de atividade física não era algo comum há algumas décadas, por diversos fatores, tais como o pouco

incentivo à prática, o estilo de vida das pessoas e o conservadorismo existente nas famílias. Como havia pouca prática de exercícios físicos, a moda esportiva quase não existia e sua utilização era limitada por motivos financeiros, pois poucos tinham condições de comprá-la, e em razão dos familiares, já que o costume quanto ao uso de roupas era cobrir o corpo ao máximo, diferentemente da roupa esportiva, que deixa o corpo mais exposto.

A utilização da roupa esportiva por parte dos acadêmicos da terceira idade adulta serviu como um meio de libertação, tanto dos estereótipos impostos pela sociedade, na qual o idoso é considerado quase que uma pessoa inválida para qualquer coisa, quanto do regime de educação severa dos familiares. Isso favoreceu o desenvolvimento da imagem corporal, a partir das sensações corporais – o prazer – obtidas com o uso da roupa esportiva para a prática de exercício físico, o que concorda com a lição deTavares (2003).

A modificação no estilo de vida influenciou no comportamento dos acadêmicos da terceira idade, sobretudo a partir do momento em que resolveram participar de um programa de atividade física para o envelhecimento (PIFPS-U3IA) e utilizar a roupa esportiva. A princípio, verificamos certa vergonha sentida pelos acadêmicos da terceira idade adulta ao ter que utilizar tais roupas, tanto que o uso só se fazia durante as atividades. Antes e depois das aulas, os acadêmicos da terceira idade adulta usavam uma roupa mais formal, ao passo que a roupa esportiva ficava guardada na bolsa.

Body image of academic seniors from sportswear

Abstract

The completion of a physical activity demands the practicing appropriate clothing. Naturally they should be made from light tissues, facilitating the transpiration and good ventilation, contributing with body image biopsychosocial aspects. Body image is the way why our body appears to ourselves. This research found the most common elements of body image from sportswear used by 3ª adult age academics from UFAM, over 60 years old, through interview, with 33 subjects. A fieldwork was made, through a questionnaire. An analysis of content was used according to Bardin and the statistic non parametric. The academics 3rd adult age favorite sportswear: shorts, shirt, t-shirt/blouse, sneakers and long pants. Up to 30 years old, was who never used sportswear, by financial reasons, family and physical activity practicing. There is some resistance about the use of the short, being it the most used by younger people. Initially, the academics were shyness when using such clothing, but with over time they adapted to its use in their social environment. Therefore, it is clear modesty on the use of sportswear that mark more the body. The sportswear served as release, as the incapable labels, made by society, as the family severity. This favored to Body Image development, from the body sensations (pleasure) obtained with sportswear use to physical exercises practice.

Keywords: Aging. Body image. Physical education.

Referências bibliográficas

BARDIN, L. *Análise de conteúdo.* Lisboa: ed. 70, 1991.

CABRAL, F. N. *Perspectivas em 1ª e 3ª pessoa de casais acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM.* Manaus: PIBIC; 2007.

CAVALCANTI, K. B. Lazer e terceira idade: a contribuição da educação física no trabalho social dos idosos. Artus: *Revista Educação Física e Desportos.* Rio de Janeiro. v. 8, s./n., p. 17-21, 1981.

EMBACHER, A. F. *A importância do vestuário do ponto de vista psicológico no processo de desenvolvimento da identidade de jovens de nível socioeconômico A do sexo feminino.* 152p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) São Paulo (SP): Pontifícia Universidade Católica. 152 p. 1996.

FARIAS JR., A. G. Envelhecimento e programas especiais de atividade física para idosos: o caso do projeto IMMA. In: GUEDES, O. C. *Atividade física:* uma abordagem multidimensional. João Pessoa, PB: Idéia; 1997. p. 191-198.

FEDERICI, E. S. *Imagem corporal de idosos praticantes de um programa de educação física.* 2004. [s. f.]. Dissertação (Mestrado em Educação Física) -Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

GUTHRIE, S.; CASTELNUOVO, S. The significance of body image in psychossocial developmentc and in embodyng feminist perspectives. In: COSTA, M.; GUTHRIE, S. *Women and sport:* interdisciplinary perspectives. Champaign: Human Kinetics; 1994. p. 307-332.

KNIJNIK, J. D.; SIMÕES, A. C. Ser e ser percebido: uma radiografia da imagem corporal das atletas de handebol de alto nível no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física,* São Paulo, v. 14, n. 2, p. 196-213, 2000.

LADEIRA, A. et al. *Alguns significados da moda esportiva nas atividades físicas.* IX Congresso Brasileiro de História do Esporte, Lazer e Educação Física. Recife: 2004.

MATSUO, R. F. et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte,* São Paulo, v. 6, n. 1, p. 37-43, 2007.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.* 2.ed. Porto Alegre: Sulina; 2004. 247 p.

MCCREA, C. W.; SUMMERFIELD, A.; ROSEN, B. Body image: a selective review of existing measurement techiniques. *Britsh Journal of Med Psychol*, 55, v. 55, n-s, p. 225-233, 1982.

SCHILDER, P. *A imagem do corpo*. São Paulo: Martins Fontes; 1999.

TAVARES, M. C. G. C. F. *Imagem corporal:* conceito e desenvolvimento. Barueri, SP: Manole; 2003. 145 p.

WAGORN, Y.; THÉBERGE, S.; ORBAN, W. *Manual de ginástica e bem estar para a terceira idade.* 1. ed. São Paulo: Marco Zero; 1993.